MJÖLK – DET SMARTA LIVSMEDLET

Mjölk är ett livsmedel som innehåller många av de viktiga näringsämnen vi behöver få i oss varje dag. Den är rik på protein, kalcium och vitamin B12. Kalcium är det kanske mest kända näringsämnet i mjölk.

Om du dricker ett glas mjölk (2 dl) får du som är 10 år i dig ungefär en tredjedel av det kalcium du behöver varje dag. Kalcium är viktigt för att ditt skelett ska växa som det ska.

En skiva ost (25–30 g) på mackan ger dig ungefär en fjärdedel av det kalcium du behöver varje dag.

Ett glas mjölk tillsammans med en ostmacka är alltså ett enkelt och gott sätt att ge kroppen det kalcium den behöver varje dag.

Rätt svar: Två. Insidan och utsidan